Rok VI. Nr. 8.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKOŁ“

ORGAN TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH.

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA ORMIAŃSKA L. 29; ADMINISTRACJA PLAC KAPITULNY L. 7.

Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. gimn. „Sokół“ l. 8 ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna:	Rocznie	Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki	1 zł. 20 ct.	65 ct.
„ z przesyłką	1 „ 30 „	70 „
Zamiejscowa „ „	1 „ 50 „	80 „

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

SIERPIEŃ 1886

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:

Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosji	1 rs. 50 kop.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec	3 marki
„ krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki	5 franków.
„ „ innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.	

O odziedziczaniu ze stanowiska patologicznego

napisał

Dr. Ż. Krówczyński.

W ostatnim artykuliku staraliśmy się udowodnić, że przez odziedziczanie rozumiemy przeniesienie kształtów rodzicielskich na ustrój potomka i że przytem odziedziczamy nie tylko organizację rodziców, cechy i własności ogólne, ale także wyjątkowo osobnicze i przypadkowe. Innemi słowy fizjologja uczy, że murzynka w zwykłych warunkach zrodzi murzyna — a pies rasowy psa cennego — przyczem n. p. szczególne znamię lub własność ustroju równie przenieść się mogą. Zważając na częstość zjawiska stwierdza doświadczenie, że częściej odziedzicza się własności i cechy ogólne, podczas gdy przypadkowe i osobnicze łatwiej się zatracają, są mniej stałe i więcej znikome. Odziedziczanie więc, mówi fizjolog, polega na przeniesieniu kształtów ustroju rodziców na potomka wytwarzającego się przez zespolenie jajka z nasieniem, tworów tworzących w miniaturze dwa organizmy. Wpływ więc jakości obu tych czynników jest i musi być widoczny, i to nie tylko dla przyrodnika, ale dla ogółu, który zarówno z przyrodnikami nie wątpi o odziedziczaniu, jak to poświadczyć mogłyby liczne przykłady, zaczerpnięte z filozofji narodowej, utworzonej przez przysłowia. Jakkolwiek odziedziczanie ze stanowiska fizjologicznego jest prawem bijologicznem, nieulegającem żadnej wątpliwości, to przecież należy dostarczyć dowodu, że ono ze stanowiska patologicznego jest równie prawem bijologicznem — a nie wytworem przypadkowości — zbiegu okoliczności, na karb którego Buckle nawet odziedziczanie fizjologiczne kłaść usiłował. A dowód ten jest niezbędny w obec niewątpliwie istniejącej tak zwanej pozornej dziedziczności, przez którą rozumiemy rozwinięcie się choroby u potomka takiej samej jak u rodzica względnie matki z powodu jednych i tych samych szkodliwych wpływów zewnętrznych, działających na organizm obu istot. Do niedawna pozostawała tylko droga spostrzeżeń na udowodnienie odziedziczania, w ostatnich latach stwierdzono je w drodze doświadczalnej, wywołując przez odpowiednie zranienia epilepsję czyli padaczkę u morskich świnek — przenoszącą się niewątpliwie na potomstwo. W obec tego nieusprawiedliwionem byłoby powątpiewanie w odziedziczanie patologicznych własności — w fakt codziennem spostrzeżeniem stwierdzany, i w najodleglejszej starożytności znany. Że starożytność była przekonaną o dziedziczności tak fizjologicznej, jakoteż patologicznej wskazuje podanie o pierworodnym grzechu, zakaz w księgach Mojżesza zawarty, zawierania ślubów między krewnymi, a wreszcie obowiązkowe wysadzanie na pastwę zwierząt dzieci ułomnych, przekazane ustawodawstwem Lykurga. Zanim przyjrzymy się sprawie odziedziczania chorób, należy podać definicję téj sprawy. Bolinger tak ją zestawia. Przez choroby dziedziczne w ścisłem znaczeniu słowa rozumiemy te choroby, które udzielają się za pośrednictwem jajka lub nasienia, lub wreszcie za przewodnictwem soków matki w jej łonie. Definicja ta wydaje mi się za obszerną, bo obejmuje równocześnie niektóre choroby wrodzone, a te wielce się różnią swem powstaniem i chwilą rozwoju od chorób dziedzicznych. Nie każda bowiem choroba, którą dziecię na świat przynosi jest odziedziczona — przeciwnie najczęściej te choroby są wrodzone — a odziedziczone zazwyczaj nie występują natychmiast po urodzeniu, ale bardzo często po wielu latach. Ponieważ rzecz na ścisłości zyska, przyjmujemy pierwszą cześć definicji Bolingera i powtarzamy, że przez choroby dziedziczne rozumieć należy choroby złożone jako zarodki w jajku lub nasieniu. Jeżeli choroba udziela się ojca lub matki nazywamy odziedziczaniem bezpośredniem, gdy choroba dziadka, wuja lub ciotki u wnuka się pojawia nazywamy odziedziczanie pośrednie, a tłumaczymy nie powstanie jej u rodzica z powodu braku odpowiednich dla rozwoju warunków — a wreszcie przez odziedziczanie uboczne rozumiemy rozwijanie się u potomstwa choroby przodków nie w prostej linji — nakoniec szczególną uwagę zwrócić powinniśmy na odziedziczanie spotęgowane, przez co rozumiemy odziedziczanie choroby, której oboje rodzice ulegają. Patologja poucza, że odziedziczamy już to chorobę jako taką, lub też tylko skłonności do pewnej choroby, a nie brak wreszcie przykładów przekształcania się chorób t. j. że choroba ojca nie występuje w tej samej formie, ale pod inną postacią jak n. p. suchoty w postaci zołzów (skrofułów) i t. d.

A teraz dla przykładu przytoczymy kilka chorób,

których odziedziczanie bezpośrednie lub pośrednie stanowczo jest stwierdzone i będziemy się starali udowodnić, że spostrzeżenia patologiczne w zupełności potwierdzają definicję dziedziczności podaną przez fizjologów. Najpierwsze miejsce między chorobami dziedzicznemi zajmuje krwawiączka (Haemophilia) choroba polegająca na własności organizmu, utraty bardzo znacznej ilości krwi po najlżejszych zranieniach jak n. p. wyrwaniu zęba. W czem leży przyczyna tej choroby stanowczo nie wiemy, najprawdopodobniej jednak polega ona na nieprawidłowej budowie naczyń krwionośnych, lub nieprawidłowej budowie względnie składzie krwi. Najczęściej choroba ta jest pośrednio dziedziczną — zwyczajnie bowiem dotknięci tą chorobą nie dochodzą do wieku dojrzenia i bardzo rzadko miewają potomków. Daltonizm czyli nie możność rozróżniania kolorów polega niewątpliwie na nieprawidłowej budowie oka i jest również dziedzicznem cierpieniem. Najczęściej spostrzegamy bezpośrednie odziedziczanie chorób mózgowych i nerwowych, a przenoszących się na potomstwo w postaci samoistnej choroby lub jako skłonności do choroby. Jaką rolę odgrywa odziedziczanie w chorobach mózgowych, stwierdził Forel liczbami, wykazując, że na 100 obłąkanych w drodze dziedziczności w 85 przypadkach choroba powstała. Jawną jest dziedziczność tak zwanego chorobliwego usposobienia nerwowego, które bywa przyczyną najrozmaitszych chorób nerwowych, jako to różnych obłędów i zboczeń mózgowych, padaczki, histerji, hypochondrji i t. d. W obu razach zmiany w utkaniu nerwowem, a więc w składzie lub kształcie są pierwotną przyczyną chorób. Do chorób dziedzicznych wreszcie zaliczamy bladnicę bardzo często z matki na córkę się przenoszącą, a polegającą na nieprawidłowym składzie krwi. Tutaj należy krzywica czyli angielska choroba, przy której proces kostnienia kości za wolno się odbywa — wreszcie odziedziczanie otyłości jest znanym faktem, najdobitniejszym jednak przykładem, że choroby dziedziczne polegają na zmianach w kształcie, są suchoty, choroba bardzo rozpowszechniona, o której od dawna wiemy, że jej pewna budowa ciała zawsze towarzyszy. To o czem ogół od dawna wiedział t. j. że długa a wąska klatka piersiowa, długa szyja z obwisłemi ramionami obok ogólnego złego odżywienia cechuje suchotnika, uzasadnił anatomicznemi badaniami Beneke wykazawszy, że powyższa budowa łączy się i jest następstwem niedokładnego rozwinięcia układu tętniczego w całym ustroju, a szczególnie w płucach. Ta zaś niedokładność pociąga za sobą nieprawidłowe odżywianie całego organizmu, przedewszystkiem zaś szczytów płuc, które właśnie skutkiem nieprawidłowego odżywiania są mniej odporne i łatwiej ulegają wszelkim zboczeniom, a szczególnie rozpadowi, rozpad zaś tkaniny płucnej stanowi końcowy akt dramatu.

Słusznie rozpowszechnionem jest mniemanie o dziedziczności zołzów, chorobie polegającej na opóźnieniu odnowy organizmu, które to opóźnienie ma swą przyczynę w nieprawidłowej budowie niektórych organów krążenia, a zołzy odziedziczają się nie tylko bezpośrednio i pośrednio jako takie, ale wiele innych chorób przekształca się w zołzy, które znowu usposobiają do wielu chorób, a szczególnie do gruźlicy. Gdyby zjawisko odziedziczania chorób wymagało jeszcze dowodów na poparcie, mógłbym przytoczyć rozmaite rodzaje zniekształtnień — różne choroby skórne i t. d., nie chcąc być zanadto rozwlekłym, ograniczam się do przytoczonych dowodów, a obecnie kilka słów powiem o praktycznej doniosłości zjawiska odziedziczania. Przedewszystkiem ważną byłoby rzeczą mieć dowody przed rozwojem choroby, że z rodziców na potomstwo choroba się przeniesie. Patologja dostarcza takie dowody i tak, dziecię z krzywicą od pierwszej chwili ma krzywe nóżki, późno dostaje ząbki, cierpi na upośledzenie w trawieniu, miewa cerę bladą, skórę delikatną do wysypek skórnych skłonną. Dziecię, u którego zołzy mają się rozwinąć, cierpi często przed wytworzeniem się choroby na wysypki skórne, katary ócz, a dopiero po dłuższym czasie trwania tych zboczeń obrzękają gruczoły i powstaje szereg zmian objętych ogólnem mianem zołzów. Często się zdarza, że choroba odziedziczona ujawnia się po przebytej ostrej chorobie, w innych zaś razach zbytnie przewlekanie się choroby przypadkowo powstałej naprowadza uważnego badacza na dotąd utajone cierpienia dziedziczne, zawsze jednak najważniejszą wskazówką zostanie stwierdzone odziedziczenie choroby z rodziców i dlatego zawsze oglądać się winniśmy na rodziców, bo potomstwo pochodzi zawsze z krwi i kości swoich przodków.

Smutny byłby los potomstwa, gdyby choroby dziedziczne były bezwzględnie dziedziczne, czyli innemi słowy, gdyby one bezwarunkowo i w każdym przypadku na potomstwo przechodziły, w takim razie bowiem raźnym krokiem musiałaby się ludzkość zbliżać ku schyłkowi. Przyroda obdarzająca nas złem, dodaje równocześnie środki ochronne, z których nie zawsze korzystać umiemy i pragniemy. Poprzednio wspomnieliśmy, że rodzice dotknięci jedną i tą samą chorobą przenieść mogą na potomstwo chorobę w wysokim stopniu i nazwaliśmy to odziedziczaniem spotęgowanem, przeciwnie dzieje się niekiedy, że przez wpływ zdrowej matki choroba ojca nie rozwija się u potomstwa i odwrotnie chorobę dziedziczną matki zaciera wpływ zdrowego ojca, w obu razach szkodliwy wpływ odziedziczania maleje, a z zjawiska tego powinniśmy za przykładem hodowców zwierząt skorzystać zastosowując prawo doboru płciowego u ludzi.

(Dok. nast.).

Siła fizyczna

z dzieła

„La force et l'adresse"

tłumaczył

J. S. S.

W wiekach średnich siła fizyczna była nadzwyczajnie wysoko cenioną. Jednym z ludzi najsławniejszych ze swojej siły był Jerzy Castriota, król Albanii słynny pod imieniem Scanderbeg. Urodzony w 1414, został jako zakładnik oddany przez ojca Amuratowi II., który kazał go wychowywać na swoim dworze. Jerzy odznaczał się piękną postawą, jeździł konno

znakomicie, strzelał z łuku i rąbał się doskonale. Największą jego przyjemnością była walka z młodymi Turkami, należącymi do pierwszych rodzin na turniejach, gdzie prawie zawsze otrzymywał nagrodę.

Ćwiczenia cielesne były bardzo lubione u Turków. Zająwszy Konstantynopol sułtanowie utrzymywali na dworze swoim zapaśników z zatrudnienia zwanych „guressis“, w liczbie czterdziestu, między którymi od czasu do czasu odbywały się walki w obec sułtanów. Guressi byli to ludzie wolni, pochodzący z Indji, Tartarji i innych miejsc. W walce uciekali się oni do wszelkich wybiegów jakich używali atleci w starożytności, a nawet gryźli przeciwnika, czego nie dozwalało się w Grecji. Jednem słowem starali się zrobić przeciwnikowi ile mogli złego i nieraz odgryzali sobie wzajemnie uszy i nosy. A wszystko to dla pieniężnej nagrody, którą ciskał zwycięzcy sułtan. Guressi walczyli nago, krótkie tylko ubrania od pasa do kolan, przykrywały walczących. Ubrania jak i całe ciało nasmarowane było oliwą, aby zwiększyć trudność walki. Ale oprócz tych zapaśników pojawiali się na dworach bardzo często paladyni i błędni rycerze, wzywający do walki rycerzy miejscowych.

I tak pewnego dnia przybył do Adrianopola jakiś Scyt, wzrostu ogromego zapraszając, czy który z dworskich zapaśników nie odważy się z nim zmierzyć. Nikt nie chciał podnieść rękawicy jego. Scanderbeg widząc jakim pogardliwym okiem patrzy na nich barbarzyniec, rzucił się w szranki i stanął do walki. Miano go za straconego i szczerze żałowano młodzieńca, lecz wnet się przekonano, że Scyt trafił na swego, bo w chwili gdy tamtem podjął rękę, aby go uderzyć, Scanderbeg lewą ręką uchwycił go za prawą, prawą zaś ręką swoją wepchnął mu puginał w gardło po samą rękojeść.

Wkrótce potem dwaj kawalerzyści perscy na prześlicznych koniach przedstawili się Amuratowi w Pruzii w Bitynii ofiarując mu swoją służbę i prosząc o pozwolenie dania dowodów swojej zręczności. Scanderbeg zgodził się wystąpić sam jeden przeciw obydwom, pod warunkiem, że ci go będą atakować każdy oddzielnie. Zaledwo walka się zaczęła, gdy drugi z przybyłych, łamiąc przysięgę puścił się z lancą na Scanderbega; ten ostatni jednak widząc zdradę, nie czekał napadu, a sam się rzucił na niego i jednem uderzeniem zabił go na miejscu, potem pozbywszy się jednego przeciwnika, zwrócił się z mieczem na drugiego i uderzył go z taką siłą, że ugodziwszy w prawe ramie, tuż około szyi, przeciął go aż do pasa. Następnie obie głowy przeciwników ofiarował sułtanowi. Miecz Scanderbega miał taką samą sławę jak Durandala Rolanda. Mieczem tym niejednokrotnie przecinał po połowie przeciwników okrytych żelazną zbroją.

Sułtan Mahmud II. prosił go, aby darował mu ten miecz, o którym słyszał takie cuda. Bohater posłał go natychmiast swemu panu. Mahomet próbował go sam i kazał próbować najsilniejszym wojownikom ze swojego wojska. Lecz widząc, że żaden z nich nie może zrobić nic nadzwyczajnego, niezadowolony kazał miecz odesłać Scanderbegowi, upewniając go, że posiada lepsze. Scanderbeg przyjął nazad swój miecz milcząc, potem w oczach posłańca dał dowód co można było z nim zrobić, a następnie rzekł do niego: „Powiedz panu, że posłałem mu miecz mój a nie ramię“.

Zręczność jego z jaką ucinał głowy weszła w przysłowie. Tym sposobem zabił byka dzikiego, który niszczył ziemię księżny Mamizy jego siostry, a następnie ogromnego odyńca, będącego postrachem całego kraju. Scanderbeg zapałał zemstą przeciwko pewnemu Bałabanowi, słynnemu z dzikiej swej srogości względem Albańczyków. Jednego dnia przyprowadzono do niego brata i kuzyna jego wroga, związanych razem; na widok ich skoczył Scanderbeg i jednym zamachem ściął im głowy obydwom.

Niezmiernie wielkiej siły był Maurycy hrabia Saski, który ten przymiot odziedziczył po ojcu swym królu Auguście II. Na polowaniu w Chantilly, hrabia ofiarował przytomnym kolację, ale gdy przystąpiono do uczty, spostrzeżono się że nie ma nigdzie korkociąga. To nic nie znaczy rzekł Maurycy, zaraz go zrobię i kazał przynieść ćwiek długi, z którego w rękach skręcił grajcarek i pootwierał butelki. Panowie towarzyszący na polowaniu próbowali zrobić to samo, ale bez skutku.

W czasie pobytu w Londynie Maurycy często przebiegał ulice miasta piechotą; w czasie jednej przechadzki pokłócił się z nim jakiś zamiatacz miejski i rzucił się na niego, chcąc go uderzyć. Hrabia doskonale znający naukę boksowania, dopuścił przeciwnika na najbliższą metę. potem chwycił go za głowę i podniosłszy cisnął z całej siły w powietrze, tak, że biedak odleciawszy na kilka kroków rozciągnął się na ziemi i nie miał więcej ochoty powtarzać ataku swego.

Syn Augusta II. i Aurory Königsmark łamał podkowy najtwardsze w rękach. Zatrzymawszy się dnia pewnego we wsi dla podkucia koni kazał podać sobie pięć czy sześć podków, które połamał jak szklanne jedną po drugiej. Kowal otrzymawszy sześciofrankowy talar od Maurycego nadciął go nożycami i rozłamawszy na pół rzekł: mój panie, pański talar nie wart jest więcej jak moje podkowy. Maurycy dał mu drugiego talara, ale zauważywszy chytrość kowala, wyszedł bardzo zadowolony, że nie znalazł równego sobie co do siły.

Na południu Francji mieszkał w 14 wieku bogaty i silny hrabia de Foix. W Bearnie zimy są często bardzo ostre. W dniu Bożego Narodzenia mnóstwo gości odwiedziło hrabiego. Po sutym obiedzie hrabia udał się na galerję, na którą prowadziło dwadzieścia cztery szerokich schodów i gdzie zwykle czas przepędzał na pogadance przed kominkiem. Wszedłszy na galerję hrabia obaczył, że w kominku ledwo się tliło, a mróz był przenikający.

— Cóż to za smutny ogień w dzień taki mroźny, rzekł do otaczających.

Jeden z panów nazwiskiem Ernolton usłyszał tę skargę, a widząc z okien galerji podwórze, na którem znajdowało się kilkanaście osłów obciążonych drzewem przywiezionem z lasu, spuścił się na to podwórze, uchwycił największego z osłów, z jego pakunkiem, zarzucił go sobie na plecy i przyniosłszy po

24 schodach położył około kominka. Można sobie wyobrazić zdumienie gości i gospodarza.

Lecz to co było zabawnem w czasie pokoju stawało się niezmiernie pożytecznem w czasie wojny.

Proszę pana, rzekł markiz Piskera do Lupona, jednego z oficerów swoich, zbliżyć się jak tylko się da do armii francuskiej i zasięgnąć języka dla cesarza Karola V. Ten Lupon słynął z wielkiej siły i lekkości w biegu; podpełzłszy pod obóz nieprzyjacielski obaczył grenadjera stojącego na warcie i drzemiącego; schwycił go więc, rozbroił, zarzucił sobie na plecy i pomimo oporu i krzyków poniósł do swego obozu. Przyniósłszy go przed namiot markiza rzucił na ziemię i rzekł: od niego pan się dowiesz najdokładniej o stanie armii i o siłach, które są przed nami.

Franciszek Vivonne na dworze króla Franciszka I. chwytał za rogi byka rozjuszonego i zatrzymywał go na miejscu.

Zarys ćwiczeń na poręczach

przez

Antoniego Durskiego.

(Ciąg dalszy).

(cd). Wywijanie — obrót.

Wywijanie w podporze o ramionach ugiętych:

1. w przednim zamachu
2. w tylnym „

} pół obrót } w lewo / w prawo

(ce). Wywijanie — woltyż.

Wywijanie w podporze o ramionach prostych:

1. poniż
2. powyż

} *a)* wsiad, *b)* nożyce, *c)* półkole, *d)* przeskok } zawrotny

3. poniż
4. powyż

} *a)* wsiad, *b)* nożyce, *c)* półkole, *d)* przeskok } odwrotny

(fb). Wytrzymanie — pochód (poskok).

1. Podpór równoważny okrocznie
2. „ „ rozkrocznie
3. Poziomka nóg — jednonóż
4. „ „ — obunóż
5. Waga poprzek
6. Stanie na rękach o ramion. ugięt.
7. „ „ „ „ prost.

} *a)* pochód naprzód (wstecz) *b)* poskoki „ (wstecz)

8. Waga pobok
9. Stanie na ramieniu

} pochód naprzód (wstecz)

Przy ostatnich dwóch ćwiczeniach, przenosimy ciężar ciała z jednego ramienia na drugie (względnie z jednej strony na drugą), a wolną ręką wykraczamy.

(fd). Wytrzymanie — obrót.

1. Poziomka nóg — jednonóż
2. „ „ — obunóż

} ćwierć obrotu w lewo (w prawo) do podporu pobok i na odwrót.

3. Stanie na rękach o ram. prost. — ćwierć obrotu
4. „ „ „ „ „ — pół obrotu

} w lewo / w prawo.

(ad). Zmiana podporu — obrot.

Z podporu { 1. o ramion. ugięt. 2. na przedbarkach 3. na barkach } do podporu o ram. prost. } *a)* ćwierć obrotu *b)* pół obrotu } w lewo / w prawo.

(ae). Zmiana podporu — woltyż:

Z podporu { 1. o ramion. ugięt. 2. na przedbarkach 3. na barkach } do podporu o ramion. prost. } *a)* przedmach, *b)* wsiad, *c)* nożyce, *d)* półkole, *e)* przeskok } I. zawrotny / II. odwrotny. *f)* przewrót wprzód, *g)* „ wstecz.

(af). Zmiana podporu — wytrzymanie.

Z podporu { 1. o ramion. ugięt. 2. na przedbarkach 3. na barkach } do podporu o ram. prost. } *a)* podpór równoważny, *b)* poziomka nóg, *c)* waga, *d)* stanie.

(be). Poskok — woltyż.

1. naprzód
2. wstecz

} *a)* wsiad, *b)* nożyce, *c)* półkole, *d)* przeskok } I. zawrotny / II. odwrotny. *e)* przewrot wprzód (wstecz).

(de). Obrót — woltyż.

1. Ćwierć obrotu z podporu poprzek do podporu pobok przodem } woltyż po nad tylną poręcz.
2. Ćwierć obrotu z podporu poprzek do podporu pobok tyłem } woltyż po nad przedn. poręcz.
3. Pół obrotu z podporu poprzek α) naprzemianrącz β) równorącz } *a)* wsiad, *b)* nożyce, *c)* półkole, *d)* przeskok } I. zawrotny / II. odwrotny; *e)* przewrot wstecz (wprzód).
4. Ćwierć obrotu z podporu pobok przodem } dtto
5. Pół obrotu z podporu pobok przodem } woltyż pod na tylną poręcz.

(df). Obrót — wytrzymanie.

1. Ćwierć obrotu z podp. pobok
2. Pół obrotu „ „

} *a)* podpór równoważny, *b)* poziomka nóg, *c)* waga, *d)* stanie.

(eb). Woltyż — pochód (złudny).

1. Wsiad: okroczny, skrzyżny, w środku, zewnątrz, rozkroczny } odwrotny } krok lewą i prawą ręką naprzód } zesiad zawrot.
2. Wsiad: okroczny, skrzyżny, zewnątrz, rozkroczny } zawrotny } krok lewą i prawą ręką wstecz } zesiad odwrotny.
3. Półkole zawrotne — pochód naprzód.
4. „ odwrotne — „ wstecz.
5. Przewrot wprzód — poskok naprzód.
6. „ „ — „ wstecz.

(ed). Woltyż — obrót.

1. Wsiad zawrotny okrakiem — ćwierć obrotu, front do środka poręczy
2. „ „ „ — „ „ „ na zewnątrz „
3. „ „ skrzyżny — „ „ „ do środka „
4. „ „ „ — pół „ „ zmieniony
5. „ „ „ — ¾ „ „ na zewnątrz „
6. „ „ zewnątrz — ćwierć obrotu, „ na zewnątrz „
7. „ „ „ — pół „ „ zmieniony
8. „ „ „ — ¾ „ „ na zewnątrz „

9. Wsiad zawrotny nożycowy — ćwierć obrotu, front na zewnątrz poręczy
10. „ „ „ — $^{3}/_{4}$ „ „ do środka „
11. „ „ rozkroczny — ćwierć obrotu „ na zewnątrz „
12. Zawrotka — ćwierć obrotu / pół obrotu / trzyćwierci obrotu } w lewo (w prawo) przed doskokiem na ziemię.

Uwaga: uskuteczniając wraz ze wsiadem obrót, bądź frontem do środka, bądź na zewnątrz poręczy, przechodzimy do podporu p o b o k na jednej poręczy.

Analogicznie do powyższego rozwinąć możemy łatwo: Woltyże odwrotne i obroty.

13. Przewrót wprzód } ćwierć | obrotu | w lewo
14. „ wstecz } pół | obrotu | w prawo.

(C. d. n).

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

Wycieczka do Krakowa.

(Dokończenie).

Po powrocie z Wieliczki zebrali się częściowo uczestnicy wycieczki a częściowo obywatele krakowscy w sali Towarzystwa strzeleckiego około godziny 6téj wieczorem na wieczerzę pożegnalną. Przeszło 200 osób, a między niemi około 50 pań zasiadło do trzech stołów ustawionych wzdłuż sali. Pierwsze miejsce zajął prezydent miasta Dr. Szlachtowski, po prawej stronie zasiadł Dr. Ż. Krówczyński, po lewej p. Michał Bałucki, naprzeciw zaś Dr. F. Weigel, który przewodniczył zebraniu i rozdawał głosy.

Po rozpoczęciu wieczerzy pierwszy zabrał głos Dr. Szlachtowski i przemówił jak następuje:

„Panowie i Panie! Kraków zawsze rad widzieć gości w swoich murach, a w szczególności braci rodaków z którychkolwiek dzielnic Polski. Dla tego na dzisiejszem rannem zebraniu w sali obrad miejskich, powitałem serdecznie obecnych gości Lwowianów, a teraz ponawiam to, odnosząc to powitanie do wszystkich tutaj obecnych uczestników wycieczki. Czynię to z tem większą przyjemnością, że jestem Lwowianinem, bo we Lwowie urodziłem się, tam się kształciłem i większą część mojego życia tam spędziłem, tam mam licznych dawnych kolegów i przyjaciół i dlatego żywię i zawsze żywić będę wdzięczną pamięć dla Lwowa i jego mieszkańców.

W wycieczce wzięli także udział panowie kupcy, przemysłowcy i rękodzielnicy, a w programie postawiono zebranie się celem porozumienia się z tutejszymi obywatelami w niektórych sprawach miejskich. To zebranie odbyło się dzisiaj rano i przedmiotem rozpraw było: zamierzona wystawa krajowa w roku 1887, bazar wyrobów krajowych, zawiązanie się stowarzyszenia chrześcijańskich kupców, przemysłowców i rękodzielników i tychże zjazd, nareszcie sprawa gazowa. Wprawdzie każda z tych spraw wymaga dłuższego dokładnego rozbioru, jednak, o ile na to czas pozwolił, nastąpiła wzajemna wymiana myśli co do głównej rzeczy, a dalsze porozumienie doprowadzi bez wątpienia do celu. — Wszystkie te sprawy są bardzo ważne, nietylko dla Lwowa i Krakowa, lecz także dla całego kraju i tutaj okazuje się potrzeba łączności. Łączność ta istnieje. Kraków, jako dawna siedziba królewska, jako skarbnica najdroższych narodowych i historycznych pamiątek, ma tyle uroku, że każdy Polak i dlatego każdy Lwowianin niesie pewne dla niego jak najlepsze życzenia. Takie same życzenia żywią Krakowianie dla Lwowa. — Kraków z przyjemnością widział i witał przybywających Lwowianów z powodu rozmaitych okoliczności, jak uroczystości Sobieskiego, Kraszewskiego i zjazdów naukowych pod nazwą Kopernika, Długosza, Kochanowskiego i t. p. zjazdów stowarzyszeń. — Kraków nie stawia na pierwszem miejscu własnych materjalnych korzyści i tak, gdy szło o zniesienie w Krakowie zaprowadzonego z powodu podziału kraju rządu krajowego, Kraków pomimo pewnych materjalnych strat nie opierał się temu i zgodził się na centralną administrację na korzyść Lwowa. Że Kraków na równi stawia każdego Polaka skądkolwiek on pochodzi, dowodzi to, że ja przybywszy ze Lwowa, zaszczycony zostałem wyborem na prezydenta miasta; że mój poprzednik jest także Lwowianinem, a dalszy poprzednik, obecny marszałek krajowy, pochodzi ze wschodniej części kraju.

Powtarzam więc, że istnieje łączność między Krakowe i Lwowem i niechaj nigdy nie ustaje.

Kończąc na tem życzeniu, wnoszę toast na pomyślność miasta Lwowa i zdrowie odjeżdżających braci Lwowianów".

Na ten toast odpowiedział p. Ihnatowicz w imieniu gości lwowskich i zakończył toastem na pomyślny rozwój Krakowa i na cześć patrjotycznych jego mieszkańców.

Potem zabrał głos p. M. Bałucki:

„Dotychczasowe toasta obejmowały całe masy. Czcigodny prezydent naszego miasta wniósł toast na pomyślność mieszkańców Lwowa. Jeden z przedstawicieli lwowskiego obywatelstwa pił zdrowie mieszkańców Krakowa. Mnie szczegółowsze przypadło zadanie, mam wznieść toast na cześć tych, którzy w tem całem ogólnem zgromadzeniu najbliżsi są naszemu sercu, na cześć dziarskich Sokołów lwowskich. Z ich przybyciem do nas rozpaliły się serca nasze, ale nie tym ogniem, co pali i niszczy, czego się tutaj podobno obawiano; jeno tym ogniem, co ogrzewa i różnorodne żywioły stapia w jednolitę masę — ogniem braterskiej miłości. Przybyciem swojem do nas dali nam dowód tej miłości i chęci zjednoczenia się z nami, wiedząc, że w łączności nasza siła, że kto nas rozdziela, ten nas osłabić pragnie. Dzięki wam bracia Sokoły za to, że tak chętnie lot serc waszych skierowaliście do nas, do starych murów Krakowa! Na cześć waszą spełniam ten kielich z życzeniem: Niech żyją Sokoły lwowskie"!

W odpowiedzi przemówił Dr. Krówczyński:

„Z radości zamierają mi na ustach słowa, a radość tę wywołało uznanie, jakie w grodzie Krakusa spotyka ideę pielęgnowaną przez Towarzystwa gimnastyczne, dowodem uznania, to obecna chwila, w której po prawicy i po lewicy p. prezydenta miasta Krakowa, naszej prastarej stolicy, zasiedli reprezentanci dwóch Towarzystw gimnastycznych. Uznanie to nie dotyczy osób, ale wzniosłej zasady pielęgnowania zdrowia, największego skarbu tak ze stanowiska indywidualnego, jakoteż społecznego i ekonomicznego. Od lat 19 pracując w stolicy prowincji z powodzeniem czyniliśmy, co możliwe, ale rozwój nie odpowiadał naszym usiłowaniom, bośmy byli w pracy pożytecznej dla ojczyzny odosobnieni. Przywykli patrzeć na Kraków, przodujący w nauce i sztuce polskiej, a który w miłości wszystkiego, co pożyteczne i dobre dla ojczyzny przodować powinien, wyczekiwali jego opinii o wartości i znaczeniu Towarzystw gimnastycznych. Dzisiaj mając je, wyrażamy przekonanie, że rozwój Towarzystw raźniejszym krokiem postępować musi, wyda obfitsze owoce i dzisiejszą chwilę zapisze niezatartemi zgłoskami w księdze przyszłości ku trwałej pamięci. Cześć więc tym, którzy myśl założenia Towarzystwa gimnastycznego w Krakowie podjęli, cześć zdrowo zapatrującemu się obywatelstwu krakowskiemu, które Towarzystwa popierać będzie i na ich pomyślność wnoszę ten kielich".

Później przemówił Dr. Weigel:

„Dostał mi się w udziale toast z przyjemnych najprzyjemniejszy, bo mam wnieść „z a z d r o w i e P a ń", tu tak licznie zebranych. Co drugie niemal krzesło przeplata na tej wieczerzy pożegnalnej, to jedna z h o ż y c h L w o w i a n e k, to znowu u r o c z a K r a k o w i a n k a! Dziękuję — imieniem komitetu — serdecznie i jednym i drugim, że tu przybyć raczyły; że nam ubrały salę najpiękniejszym wieńcem, bo żywych kwiatów! — Na rozkwitłe więc róże, jak na pęczów rozkwity, lub ukryte pączki wnoszę serdeczne „n i e c h ż y j ą! n i e c h k w i t n ą!"

Dr. Lesław Boroński: „Przyszłości naszej nie stworzy żaden cud, ani nikt jej nam nie przyniesie w darze. Sami ją musimy stworzyć własnemi rękami i własną zbudować pracą. Oto hasło nasze na dziś i jutro.

Mamy więc budować gmach wielki i okazały o fundamentach i murach z kamienia i cegły, aby silnym był i trwałym, gmach obszerny, aby swobodnie i dobrze było w nim wszelkiej braci i z Rusi i z Litwy i z Polski, zdobny w marmury i rzeźby, aby zadziwił świat i wzbudził poszanowanie dla twórcy.

Do tej budowy potrzeba nam nauki, którąby uczyła pracować około tego gmachu nie tylko możnych i wielkich, ale także i maluczkich i zeszła do ludu naszego, ucząc miłości dla tej pracy, aby naród stanął potężny, jak ów posąg dlatego wielki, iż z jednej wykuty bryły. Potrzeba nam zatem siły fizycznej, aby w tej pracy nie ustać i potrzeba nam zasobów materjalnych, aby było czem budowy dokonać. Ale w tem potrójnem zadaniu naszem powinniśmy pamiętać zawsze i wszędzie o tej budowie i dla niej tylko pracować, a więc jak nauka nie dla samej nauki, bo nie chodzi wyłącznie o rozgłoszenie sławy polskiego narodu, ale o przyszłość jego, jak wyrabianie sił fizycznych nie dla samej siły tak staranie o bogactwo narodowe nie dla miłości grosza jedynie, ale dla owej budowy powinno być celem zabiegów naszych.

W tej pracy na polu ekonomicznego rozwoju najwięcej mamy do zwalczenia przeszkód najwięcej czeka nas trudów. Na cześć ludzi, którzy dla bogactwa narodowego silną dłonią walczą, aby zdobycze pracy, jako cegiełkę złożyć do budowy przyszłości naszej, na cześć takich rycerzy przemysłu i handlu wnoszę toast.

Jak w pracy około odrodzenia naród na własne tylko ma rachować siły, tak niech oni nie oglądają się na pomoc obcą i nie rachują na nią, ale w pracy swej niech na własnych tylko polegają siłach. Niech się związą w jeden łańcuch i ramię przy ramieniu wspólnie podniosą ciężar pracy a zawsze z tą myślą, że bogactwo narodowe to nie wyłączna, ale z silnych podstaw narodowego bytu. Na pomyślność takiej pracy wznoszę mój kielich: rycerze handlu i przemysłu współpracownicy nasi niech żyją“.

Na toast ten odpowiedział p. Wojciech Biechoński z Gorlic — wykazując, jak ciężką walkę staczać musi przemysł krajowy ze stawianemi mu zewsząd trudnościami, zwłaszcza z zupełnem jego potrzeb niezrozumieniem ze strony władz rządowych. Koniecznem jest przeto, żeby społeczeństwo nie opuszczało przemysłowców i rękodzielników w tej walce, ale solidarnie ich popierało. Wniósł toast na solidarność inteligencji z przemysłowcami i rękodzielnikami.

Ks. kanonik Polkowski: „Godzą się na to wszyscy, że najdawniejsze wspomnienia początkowych dziejów każdego prawie narodu przechowało się w pieśniach pod rozmaitemi mianami — w narodzie naszym jest ono tem droższe bo zdwojone, w pieśniach ludowych mamy najdawniejsze ślady naszego bytu politycznego, w pieśni kościelnej najdawniejsze ślady ducha religijnego. Dlatego to, gdy na odgłos pieśni B o g a R o d z i c o D z i e w i c o bije zaraz radośnie w sercach naszych wspomnienie owych tryumfów, co wiodły hufce polskie pod wodzą królów naszych na pole zwycięstw i chwały, takiem samem uczuciem gorąco rozpalają serca nam one wszystkie prawdziwie narodowe pieśni nasze. Gdy więc z tych tytułów radości naszej utaić nie możemy, wdzięczność serdeczną Wam drodzy Lwowianie, a zwłaszcza Stowarzyszeniu Lutni wypowiadamy uroczyście za owe pieśni pobożne, które wyśpiewaliście najprzód w prastarym kościele u Panny Marji a potem w grobach królów naszych, bo niemi obudziliście w nas najdroższe wspomnienia naszej przeszłości dziejowej, tak jako przed chwilą, gdy rozległy się melodyjne tony naszej najdroższej pieśni narodowej: Jeszcze Polska nie zginęła — takie obudziły w nas uczucia, iż na jej uczczenie wszyscy przy tym stole biesiadnym — powstaliśmy. Na cześć więc Stowarzyszenia Lutni toast wznoszę“.

Prezes Lutni p. Makarewicz odpowiedział w kilku słowach zapewniając, że „z pieśnią polską na ustach pójdziemy wszędzie, gdzie nas powoła obowiązek“.

Szereg oficjalnych toastów zakończył poseł Romanowicz:

Jeżeli kiedy toast: kochajmy się! nie jest tylko zwykłem zadośćuczynieniem formie, tradycją narodową nam przekazanej, ale koniecznie sam się na usta ciśnie, to dziś, gdy obywatele dwóch bratnich miast zasiedli do pożegnalnej wieczerzy. A jeżeli dla kogo wzniesienie tego toastu jest czemś więcej niż spełnieniem danego przez komitet polecenia, ale wypływa z prawdziwej potrzeby serca i staje się prawdziwą rozkoszą, to dla mnie, który jestem i Lwowianinem i Krakowianinem w jednej osobie, i tych dwóch istot w sobie już nigdy chyba rozdzielić nie potrafię — dla mnie, który w jednem z tych miast urodziłem się i wychowałem i brałem wzory obywatelstwa i pierwsze kroki na polu służby publicznej stawiałem, a do drugiego przed kilku laty przybywszy zostałem tak otwartem sercem przyjęty, iż nie mogę znaleźć dość słów na wyrażenie mej niewygasłej wdzięczności. Wybaczcie — że wspomniałem o sobie, ale są uczucia, których stłumić, słowa, którym nie można zakazać, by się cisnęły na usta...

Były czasy smutne — któż ich nie pamięta? — kiedy zdawało się, że między temi dwoma miastami panuje już nie rywalizacja zwykła, ale zawiść jakaś, jakieś głęboko sięgające różnice zdań, że drogi ich tak są rozbieżne, iż się nie łatwo zejdą. Okazało się jednak, że to były tylko pozory. Różnice się zatarły, łączność panuje coraz większa, wspólność dążeń coraz silniej się uwydatnia — i dzisiaj, gdy spełnimy toast: kochajmy się! uczynimy to z tem silnem przekonaniem, że to już nie wyraz nadziei, ale stwierdzenie rzeczywistości.

Kochajmy się w imię tych idei i dążeń, którym oddaliście hołd, składając wczoraj wieńce na grobach królów naszych, zginając dziś kolano na pamiątkowej mogile Kościuszki. Uznaliście tem samem, że stać nam trzeba na gruncie narodowym, utrzymywać zawsze nici, wiążące nas z przeszłością, ale że dla p r z y s z ł o ś c i nie wystarczą prochy królewskie, że po ożywcze dla niej tchnienie iść trzeba na mogiłę wielkiego naczelnika w sukmanie. Tę ideę wzniósł on i dał nam klucz do rozwiązania zagadki narodowego bytu, gdy do narodowej pracy, obok tych, co przedtem sami byli narodem, powołał mieszczaństwo i lud wiejski, a w pierwszej swej do narodu odezwie rzekł, iż walczyć będzie dla usunięcia „wszelkiej uzurpacji, tak obcej jak i domowej“ — przytaczam dosłownie wyrazy odezwy. Idąc dziś na mogiłę naczelnika tego, wyście tem samem objawili ścisłą solidarność z tą najcenniejszą, najpiękniejszą tradycją polskiego patrjotyzmu, która pozostała programem po dzień dzisiejszy, a była sztandarem wszystkich naszych porozbiorowych prac i ruchów.

Kochajmy się w imię tej kościuszkowskiej tradycji, że naród, to nie kilka tysięcy rodzin, ale to lud cały, we wszystkich jego warstwach i że sprawa narodowa tem silniej stanie i tem pewniej zwycięży, im bardziej zdołamy ją oprzeć o silną, bo głęboką a szeroką postawę ludową, im gorętszą miłością lud cały obejmiemy. Kochajmy się — my, którzy, jak przy powitaniu na dworcu powiedziano, reprezentujemy nie dygnitarstwo lecz pracę, ciężką pracę warsztatu, kantoru, roli, biura urzędniczego czy dziennikarskiego — bośmy w imię pracy naszej tej a zawsze wyższą narodową myślą natchnionej i zawsze ku wyższym narodowym celom skierowanej, zbratani w jeden zastęp. Kochajmy się!

Po skończonej wieczerzy pomału wypróżniała się sala, a za to gwarniej się zrobiło na dworcu kolei, na który nietylko ci podążyli, którzy nocnym pociągiem odjechać mieli, ale i ci wszyscy, którzy odjeżdżających pożegnać pragnęli. „Reforma“ w ten sposób wyraża się o ostatniej chwili pobytu Lwowian w Krakowie. Nastrój na kolei był nad wszelki wyraz serdeczny — a doszedł do punktu kulminacyjnego na dworcu, dokąd około stu osób wyruszyło ze sali strzeleckiej, a zastali już na dworcu

licznie zebranych, którzy chcieli raz jeszcze uścisnąć dłoń miłych gości. Na peronie grała po raz ostatni muzyka bocheńska, która pod swoim kapelmistrzem p. Langierem zasługuje na wszelkie uznanie i pochwałę zarówno za dobre wykonanie, jak i za wielką i niezmordowaną gorliwość. Co się działo na dworcu — ile tam uścisków wymieniono — ile serdecznych wzniesiono okrzyków na pożegnanie drogich gości — ile prześpiewano pieśni brzmiących silną nutą w piersiach każdego Polaka — opisać to szczegółowo nie można. Trzeba było tam być i słyszeć te tętna tylu serc bratnich i zbratanych. O trzy kwandranse na jedenastą pociąg wyruszył — jeden jeszcze okrzyk, setki rąk wzniosły się do pożegnania — i skończyły się jak miły sen dwa dni, które spędzono wspólnie najprzyjemnej, z najpodnioślejszą myślą i gorącemi a ku wspólnemu a lepszemu jutru skierowanemi.

Na zakończenie opisu winniśmy zaznaczyć, że drużynę Sokoła na każdym kroku wyszczególniano, do czego niewątpliwie przyczyniała się ta okoliczność, iż delegaci Sokoła wszędzie gremialnie i jako korporacja występowali. Zasłużyła też na to delegacja z powodu karnego i pod każdym względem wzorowego zachowania się drużyny, za co zastępca prezesa z powrotem do Lwowa Wydziałowi Sokoła złożył uznanie.

Wieczorek gimnastyczny.

Mając na celu jak największe rozpowszechnienie gimnastyki, Wydział Towarz. lwow. postanowił skorzystać z pobytu pedagogów w naszem mieście i zgłosił się do Zarządu Tow. pedagogicznego z propozycją, aby chętni uczestnicy zjazdu, zechcieli zagościć do sali gimnastycznej. Propozycyę przyjęto z wszelką przychylnością i zamiast przedstawienia teatralnego w pierwotnym programie zapowiedzianego, odbył się wieczorek gimnastyczny, na który przeszło 400 osób, wśród tej liczby bardzo wiele pań się stawiło, a bardzo wiele niestety i uczestników zjazdu nieposiadających kart wstępu dla braku miejsca w sali i na szczelnie zapełnionej galerji, odejść musiało. Po uwerturze odegranej przez muzykę wojskową zagaił wieczorek zastępca prezesa Dr. Ż. Krówczyński przemową, stanąwszy przed dość liczną drużyną ćwiczyć mających członków Towarzystwa.

Mówił on jak następuje:

„Szanowni Panowie i Panie! Z polecenia Wydziału Towarzystwa Sokoł przypadł mi zaszczyt powitania szanownego zgromadzenia w naszym skromnym domku, do którego uczestników Zjazdu pedagogicznego nie bez celu zaprosiliśmy. Niezbitą prawdą jest, że przyszłość każdego narodu spoczywa w młodem, wstępującem pokoleniu. Znajomość tej prawdy skłoniła troskliwych o przyszłość narodu do zwrócenia szczególnej uwagi na młódź, jej moralne i umysłowe wykształcenie. Z wielkim pożytkiem na tem polu pracuje od lat 20 Towarzystwo pedagogiczne, dzięki jego czynnym członkom. Niezbitą jednak prawdą jest, znaną w najodleglejszej starożytności, że moralne i umysłowe wykształcenie zależy od fizycznego rozwoju. W zdrowem ciele zdrowa dusza, mawiali starzy, stwierdzając tem wyrażeniem ścisły związek istniejący między ciałem a duchem. Odkąd na sztandarze naszego wieku wypisał postęp piękną dewizę, oświata dla wszystkich, dużo pod względem umysłowego i moralnego wykształcenia zdziałano, a zapał godny wielkiej sprawy przyćmił prawdę o potrzebie fizycznego wykształcenia. Zapomnienie tej prawdy nie jedno zło zrodziło, zgubne zaś następstwa tego zapomnienia zmusiły troskliwych o rzetelny postęp do kultywowania fizycznych własności organizmów. Nie ma dzisiaj na całej kuli ziemskiej ucywilizowanego narodu, któryby nie pielęgnował fizycznych własności ludzi a w urządzeniach ku temu celowi służących, przodują najwykształceńsze narody z wielkim pożytkiem dla ciała i ducha. Niestety, dość późno pomyślano u nas o fizycznem kształceniu, nic więc dziwnego że i pod tym względem naród nasz pozostał po za innymi narodami. Najwyższy to czas ocknąć się jeśli przyszłość ma do nas należeć. Komuż łatwiej pracować nad fizycznym rozwojem jak apostołom oświaty, piastunom moralnego i umysłowego kształcenia. Oto cel, dla którego panów zaprosiliśmy.

Ponieważ dobry przykład jest bardziej pouczający jak najmisterniejsze wywody teoretyczne, przedstawimy Panom żywy przykład. Oto drużyna Sokołów, poważna liczbą, wiekiem i wykształceniem; wśród niej różne stany jeden związek tworzący, ćwiczą dla dobra swego i narodu, ćwiczą ciało dla zdrowia ducha. Spytajcie każdego z nich o korzyściach ćwiczeń ciała, spojrzyjcie na ich czerstwe i rozpromienione oblicza, a starą prawdę: w zdrowem ciele zdrowy duch, na twarzach odczytacie i będziecie mieli Panowie niezbity dowód, że to co o ćwiczeniach ciała piszą, iż one są potrzebne dla rozwoju obu płci we wszystkich okresach życia a szczególnie w okresie rozwoju, że one kształcąc ciało pośrednio, kształcą umysł i serce, jest faktem niezaprzeczonym. W przekonaniu, że apostołowie oświaty popierać będą całem sercem usiłowania Towarzystwa naszego kończę, szczęść Boże rzetelnej pracy kształcenia ciała i ducha.

Po tem przemówieniu przyjętem oklaskami, na komendę naczelnego nauczyciela p. A. Durskiego, uszykowała się drużyna i zaprezentowała bardzo piękny z precyzją wykonany pochód, po którym nastąpiły ćwiczenia wspólne bardzo efektowne a zapewne z umysłu dobrane dla stwierdzenia, że bez wszelkiego fizycznego natężenia można umiarowo ćwiczyć całe ciało. Na pochwałę nauczyciela z przyjemnością wypowiadamy, że wspólne ćwiczenia cechuje zawsze wielkie opracowanie i dokładna znajomość budowy ciała i jego czynności, i że nauczyciel kierujący bardzo często posiłkuje się takiemi ćwiczeniami, które najgłówniejsze narządy systematycznie ćwiczą i wzmacniają. Bardzo miły widok przedstawiała drużyna podzielona na pięć oddziałów, ćwicząca na oddzielnych przyrządach. Punktem kulminacyjnym wieczorku gimnastycznego były ćwiczenia grona nauczycielskiego, a ciągłe prawie oklaski były najwymowniejszym dowodem uznania usiłowań grona nauczycielskiego Jakkolwiek wszystkich oklaskiwano — można było łatwo przekonać się, że najwięcej oklasków otrzymał bardzo zasłużenie oprócz naczelnego nauczyciela, p. Tyblewicz, również nauczyciel i p. Usiekniewicz. Wśród grona widzów znajdywało się kilku znanych nauczycieli-gimnastyków, a ich sąd, że wieczorek gimnastyczny, po którym wiele się spodziewano, przeszedł wszelkie tychże oczekiwania, będzie najmilszą nagrodą dla wszystkich ćwiczących. Nie wolno nam przy tej sposobności pominąć pewnej okoliczności, która na widzów bardzo korzystnie oddziałała. Oto w gronie ćwiczących widziano wielu poważnych, a nawet z zaprószoną siwizną członków, których zapał dla ćwiczeń powinien być największą zachętą dla młodszych a unikających ćwiczeń gimnastycznych, jakoby nieprzystojnych dojrzałemu wiekowi.

Po ukończeniu ćwiczeń, przemówił p. Dr. Łuczkiewicz dyrektor Towarzystwa, jak następuje:

„Na zakończenie, zwracamy się do Was Panowie — jako przedstawicieli stanu nauczycielskiego.

Na wieść o zjeździe Towarz. pedagogicznego, postanowiło Towarzystwo nasze, w jakikolwiek sposób wziąć udział w tym zjeździe. Chcieliśmy przypomnieć się i zwrócić Panów uwagę, nie tak na siebie, jak raczej na sprawę, którą w naszem Towarzystwie uprawiamy. Sądziliśmy bowiem i jesteśmy tego niezłomnego przekonania, że sprawa ta jest wspólną, a przynajmniej w łączności z tą, której panowie jesteście przedstawicielami.

Wychowanie, jeśli ma na celu zapewnić jednostce szczęście i zadowolenie i uczynić ją członkiem społeczeństwa, musi pamiętać na harmonią w wykształceniu ciała i ducha, musi przy kształceniu ducha pamiętać również o wychowaniu fizycznem młodzieży.

Wymogi społeczne stawiane dla inteligencji, są dziś coraz większe; postęp nauk we wszystkich kierunkach ogromny, a ktokolwiek chce iść z tym prądem i niezostać w tyle, musi wytężać siły, musi bardzo pracować. Praca zaś duchowa, jak to wykazano dowodnie, niszczy i zuży-

wa organizm bardziej niż praca fizyczna. Dla zrównoważenia, dla pokrzepienia sił, nie wystarcza w takich warunkach chwilowy wypoczynek lub może przechadzka, ale niezbędne jest odżywienie i odnowienie organizmu za pomocą wstrząśnień, silnych a wszechstronnych ruchów. Taką odnowę organizmu sprowadzić mogą tylko ćwiczenia, wykonane podług pewnego systemu, to znaczy: gimnastyka hygieniczno-racjonalna. Jeżeli starożytni Grecy i Rzymianie uprawiali gimnastykę dla zahartowania ciała i usposobienia go do trudów wojennych — to gimnastyka nowożytna ma na celu przysposobić organizm do walki codziennej, walki niemniej prawnej, której tysięcy ulega.

Znaczenie gimnastyki tak pojęte, znaczenie jej społeczne — uznano dziś wszędzie: uznał je przedewszystkiem naród, który imponuje nam instytucjami praktycznemi, naród angielski, co szczyci się tem, iż wykazuje, jako tamże największa stosunkowo liczba godzin w nauce młodzieży, przypada na gimnastykę.

U nas, sprawę gimnastyki tak właśnie pojętej, propagują Towarzystwa gimnastyczne. Wzorem są nam Czesi, którzy cały kraj swój zasiali Sokołami. Za nimi poszedł i nasz „Sokół“, który od lat 20 walcząc z przesądami i apatją, dobił się wreszcie jakiego takiego uznania — dobił się gniazda, w którem dziś Panów mamy zaszczyt przyjmować.

Otóż zamiast słów i wykładów, chcieliśmy przedstawić żywy obraz tego, co co dnia tutaj robimy; chcieliśmy pokazać, że nie o nadzwyczajne sztuki, ale o racjonalne ćwiczenia nam chodzi, ćwiczenia, w których tak młodzież, jak i starsi udział brać mogą. Jeżeliście Panowie zrozumieli, o co nam chodzi, jeżeli uznacie, że rzecz, którą uprawiamy, godną jest zastanowienia i poparcia, to cel dzisiejszego wieczorku, dla nas osiągnięty — jeśli zaś przyszliście Panowie, ażeby zobaczyć nadzwyczajne produkcye, to zawiedliście się — ale w tem byłaby nienasza już wina.

Dziękując za cierpliwość, żegnamy was z prośbą, ażebyście zrozumieć zechcieli, że Towarzystwo nasze, które wynosi sztandar siły fizycznej, nie myśli, iżby siła fizyczna jedynie w świecie rozstrzygała, ale owszem ma za dewizę: p r z e z siłę ciała — do silnego ducha“.

(Dok. nast.)

„Sokoł“ przemyski dnia 6. Sierpnia 1886.

(Sprawozdanie roczne). Dnia 12. Lipca b. r. o godz. 6. wieczorem odbyło w Przemyślu drugie Walne Zgromadzenie filii Towarzystwa gimnastycznego Sokoł pod przewodnictwem p. Baranowskiego wiceprezesa. Po odczytaniu i przyjęciu protokołu z pierwszego Walnego Zgromadzenia zdał sekretarz sprawę z całorocznych czynności Wydziału. Wydział odbył ośm posiedzeń, na których zajmował się następującemi sprawami:

1. Wniósł przychylnie załatwioną prośbę do c. k. Rady szkolnej krajowej o pozwolenie używania sali gimnastycznej na ćwiczenia dla członków.

2. Uzyskał od Rady miejskiej zrestaurowanie sali gimnastycznej na koszt gminy.

3. Urządził szkołę gimnastyczną dla uczniów i otworzył ćwiczenia dla członków. Pierwsi podzieleni podług wieku na trzy oddziały ćwiczyli się dwie godziny tygodniowo, drudzy zaś trzy godziny. Nauki gimnastyki udzielali bezpłatnie pp. Baranowski, Hlawaty i Zych, a nadzór lekarski przyjęli bezinteresownie pp. dr. Cassina i dr. T. Dworski Uczniowie płacili miesięcznie 1 zł., a synowie członków połowę. Szkoła gimnastyczna przyniosła 183 zł. dochodu.

4. Wydział uchwalił gromadzić fundusze na wybudowanie własnej sali W tym celu zastanawiał się, czy nie należałoby urządzić wieczorku z tańcami, koncertu, festynu lub wycieczki na większą skalę, przyszedł jednak do przekonania, że powodzenie tego rodzaju przedsiębiorstw w Przemyślu jest wątpliwe, a narażać Towarzystwo nie chciał. Urządził tylko odczyt i wycieczkę członków do Krasiczyna. Nauczyciele gimnastyki robili także wycieczki z uczniami, w których uczestniczył prezes Towarzystwa.

5. Dochód Towarzystwa w roku ubiegłym wynosił 481 zł. 45 ct, rozchód zaś 261 zł. 80 ct., pozostało zatem w gotówce 219 zł. 55 ct. Główną rubryką w rozchodach stanowiło zakupno przyrządów i przyborów gimnastycznych. Z pozostałości kasowej uchwaliło Walne Zgromadzenie na wniosek Wydziału przeznaczyć 100 zł. na początkowy fundusz budowy sali.

Wogóle Wydział kierował się tą myślą, ażeby unikać wszelkich mniej potrzebnych wydatków i zapewnić przezto Towarzystwu materjalną podstawę istnienia o własnych siłach bez odwoływania się do ofiarności publicznej, zwłaszcza w początkach swego istnienia. Liczba członków szczupła początkowo wzrastała powoli, ale systematycznie i obecnie liczy już Towarzystwo 90 członków, a spodziewać się należy, że liczba ta ciągle będzie wzrastać.

Walne Zgromadzenie przyjęło sprawozdanie Wydziału do wiadomości z podziękowaniem przez powstanie za zajmowanie się sprawami Towarzystwa.

Po podwyższeniu wkładki miesięcznej członków zwyczajnych z 25 ct. na 50 ct. przystąpiło Walne Zgromadzenie do wyboru Wydziału na rok następny. Prezesem wybrany ponownie p. dr. Cassina, wiceprezesem p. insp. Baranowski, do Wydziału weszli pp. Bessaga, inżynier, dr. Doliński, adwokat, Hlawaty, nauczyciel wydz., Pisiewicz, kandydat adwok., dr. Tarnowski, adwokat i Zych, naucz. gimn., na zastępców wybrano p. Słowika, inżyniera i p. Niederreutera, kupca. W krótkim czasie po dokonanych wyborach nowy Wydział odbył posiedzenie, na którem ukonstytuował się w ten sposób, że sekretarzem i skarbnikiem zarazem wybrał p. Zycha, a gospodarzem p. Bessagę.

W końcu zalecił prof. Zych członkom prenumeratę „Przewodnika gimnastycznego“, który bardzo starannie redagowany, obznajamia z ruchem gimnastycznym u nas i zagranicą, a gruntownie napisanymi artykułami z zakresu gimnastyki, nie mało przyczynił się do jej rozwoju w naszym kraju.

KRONIKA.

Po kilkunastudniowej przerwie rozpoczęły się ćwiczenia d. 3. Sierpnia b. r. Czas przerwy użyto dla zapuszczenia podłogi i lakierowania okien i drzwi w sali i szatniach. Odtąd odbywać się będą ćwiczenia członków tylko trzy razy na tydzień t. j. w poniedziałki, środy i piątki od godziny 7—8.

„Pogoń“ z dnia 4. lipca podaje: Naukę gimnastyki rozpoczął dziś p. nauczyciel Ryglowski w sobotę w sali gimnastycznej, obok szkoły wydziałowej męskiej i będzie udzielał tej nauki we wtorek, czwartek i sobotę od 9—10 rano. Warunki przyjęcia są nader przystępne, bo tylko 1 zł. w. a. na miesiąc od ucznia. Czyniąc zadość życzeczeniu kilku pań, aby i panienkom nauki gimnastyki udzielał, oznajmia p. Ryglowski, że chętnie życzeniu temu czyni zadość, jeżeli przynajmniej 10 panienek na tę naukę się zgłosi, a w takim razie lekcje dla panienek odbywać się będą w poniedziałki, środy i piątki od godziny 9—10 rano. Warunki przyjęcia te same, co dla chłopców.

Odpowiedzialny Redaktor Antoni Durski. I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOK[illegible]“